

## **BAB IV**

### **PELAKSANAAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kancan Penelitian**

Kota Semarang adalah ibu Kota Provinsi Jawa Tengah, sekaligus kota metropolitan terbesar ke lima di Indonesia setelah Jakarta, Surabaya, Medan dan Bandung. Sebagai salah satu kota paling berkembang di pulau Jawa, Kota Semarang mempunyai jumlah penduduk lebih dari 1,7 juta jiwa.

Di Kota Semarang terdapat banyak universitas baik Universitas Swasta maupun Universitas Negeri. Mahasiswa yang berkuliah di Kota Semarang kebanyakan berasal dari luar Kota Semarang, dan ada juga yang perantau dari luar pulau Jawa. Sebagai warga pendatang di Kota Semarang membuat sebagian dari mahasiswa memiliki pengalaman yang baru, salah satunya dalam hal pergaulan, dimana mereka bertemu dengan lingkungan yang baru dan harus berusaha menyesuaikan diri terhadap lingkungan tersebut. Bergaul dengan teman yang baru membuat mahasiswa ikut serta dalam kegiatan yang kelompok mereka lakukan seperti mengerjakan tugas bersama sampai pada kegiatan lain diluar kampus yang hanya sekedar untuk nongkrong atau kumpul-kumpul, dengan ikut serta dalam kegiatan teman grup mereka merasa tetap diterima oleh kelompok tersebut. Namun selama masa pandemik tingkat stres akademik pada mahasiswa meningkat hal ini dikarenakan perkuliahan dan semua yang berhubungan dengan

kampus dilakukan secara daring, beberapa pengampu mata kuliah memberikan tugas yang dirasa oleh mahasiswa terlalu berat dan sangat menguras tenaga dan pikiran mereka. Mereka merasa semakin gelisah saat pembelajaran dilaksanakan secara daring, sebab mereka mengalami permasalahan-permasalahan seperti jaringan yang tidak stabil, penguasaan materi yang kurang jika lewat media online, serta adanya tugas yang banyak sehingga menumpuk beban belajar sehingga mereka sulit mendapatkan semangat untuk melakukan tugas belajar yang diberikan.

Sebelum melakukan pengumpulan data, peneliti terlebih dahulu harus menentukan tempat yang akan digunakan untuk pengumpulan data. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang berjumlah 50 orang dan memiliki kebiasaan merokok. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara stres akademik dan kontrol diri dengan frekuensi merokok pada mahasiswi.

Alasan : a. Peneliti menemukan fenomena merokok yang dilakukan oleh para mahasiswi.

b. Penelitian dilakukan karena rasa ingin tahu peneliti mengenai fenomena merokok pada perempuan.

## 2. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian yang dilakukan oleh peneliti meliputi penyusunan alat ukur atau skala, perijinan penelitian, dan uji coba alat ukur.

### a. Penyusunan Alat Ukur

Pada penelitian ini alat ukur yang digunakan untuk meneliti adalah pertanyaan tentang frekuensi merokok dan skala sikap. Pembuatan skala berdasarkan pada gejala dan aspek yang telah dikemukakan dalam teori pada bab sebelumnya. Setelah gejala dan aspek-aspek ditentukan, peneliti kemudian membuat rancangan skala yang berisi sejumlah item, yang berupa pernyataan tentang variabel yang akan diteliti. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari pertanyaan tentang frekuensi merokok, skala stres akademik dan skala kontrol diri.

Penjelasan dari masing-masing skala adalah sebagai berikut :

#### 1) Kuesioner frekuensi Merokok

Kuesioner frekuensi merokok dalam penelitian ini dibuat berdasarkan pengertian dari frekuensi merokok yang telah diungkap dalam bab landasan teori, dalam kuesioner untuk frekuensi merokok dibuat berupa satu pertanyaan tentang berapa jumlah batang rokok yang dihisap dalam sehari, pertanyaan ini disertakan pada awal lembar skala yang kemudian diisi oleh subjek. Selengkapnya dapat dilihat pada lampiran A-1.

## 2) Skala Stres Akademik

Skala stres akademik pada penelitian ini dibuat berdasarkan pada gejala-gejala stres akademik yang telah diungkap dalam bab landasan teori, yaitu: reaksi fisik, reaksi kognitif, reaksi emosi, dan reaksi perilaku. Skala stres akademik selengkapnya dapat dilihat pada lampiran A-1. Sebaran nomor item skala stres akademik dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4. Sebaran item Skala Stres Akademik**

<b>Gejala</b>	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	<b>Item</b>
Reaksi fisik	1, 5	9, 13	4
Reaksi kognitif	2, 6	10, 14	4
Reaksi Emosi	3, 7	11, 15	4
Reaksi Perilaku	4, 8	12, 16	4
<b>Total Item</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>

## 3) Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri pada penelitian ini dibuat berdasarkan aspek-aspek kontrol diri yaitu: kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol kognitif, dan kemampuan mengontrol keputusan. Skala kontrol diri selengkapnya dapat dilihat pada lampiran A-2. Sebaran nomor item skala kontrol diri dapat dilihat pada tabel 5.

**Tabel 5. Sebaran Item Skala Kontrol Diri**

<b>Aspek Kontrol Diri</b>	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	<b>Jumlah Item</b>
Kemampuan mengontrol perilaku	<b>1, 7, 15</b>	<b>4, 10, 16</b>	<b>6</b>
Kemampuan mengontrol kognitif	<b>2, 8, 14</b>	<b>5, 11, 17</b>	<b>6</b>
Kemampuan mengontrol keputusan	<b>3, 9, 13</b>	<b>6, 12, 18</b>	<b>6</b>
<b>Total Item</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>18</b>

b. Perijinan Penelitian

Sebelum melaksanakan penelitian, terlebih dahulu peneliti mengajukan permohonan ijin penelitian dari Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang dikeluarkan pada tanggal 20 April 2021, dengan nomor surat 064/B.3.2./MS/TV/2021, dan ditujukan kepada responden di Kota Semarang. Surat Ijin tersebut selanjutnya diserahkan kepada para responden sebagai subjek penelitian. Peneliti juga membuat surat bukti persetujuan berupa *informed consent* yang menyatakan kesediaan responden untuk menjadi subjek penelitian.

c. Pelaksanaan Pengumpulan Data

Penyebaran skala kepada para responden di Kota Semarang pada penelitian ini dilakukan pada tanggal 22 April 2021 sampai 16 Mei 2021. Peneliti menggunakan sistem *try out* terpakai. *Try out* terpakai adalah langkah pengambilan data yang hanya dilakukan sebanyak satu kali dan digunakan sebagai uji coba skala sekaligus sebagai data penelitian. Untuk pengisian skala



peneliti membuat *google form* kemudian link <https://forms.gle/PR1HtzHwWXmf93Pv7> dikirim kepada subjek, lalu subjek yang telah mengisi form tersebut membantu membagikan link kepada teman yang lain untuk mengisi juga.

Alasan peneliti menggunakan sistem tersebut karena jumlah subjek yang tidak terlalu banyak dan tidak mudah ditemukan saat pandemi seperti sekarang, serta lebih efisien waktu, biaya dan tenaga dalam pelaksanaan penelitian. Pengambilan data menggunakan *purposive sampling*. Setelah pengumpulan data penelitian selesai dilakukan pada tanggal 16 Mei 2021, dan terkumpul sebanyak 50 subjek peneliti selanjutnya melakukan skoring dan tabulasi skor, yang digunakan untuk melakukan perhitungan validitas dan reliabilitas menggunakan SPSS. Rincian skoring dan tabulasi skor dapat dilihat pada lampiran B-1 untuk perilaku merokok, B-2 stres akademik, dan B-3 kontrol diri.

**Tabel 6. Profil Subjek Penelitian**

Asal Universitas	Jumlah Mahasiswa	Jumlah Rokok yang Dihisap
Unika Soegijapranata	26	Jumlah rokok yang dihisap oleh para responden dalam satu hari, dari yang paling sedikit sebanyak 8 batang rokok dan paling banyak 29 batang rokok.
Universitas 17 Agustus	8	
Universitas Stikubank	6	
Universitas Dianuswantoro	5	
Stikes Elisabeth	2	
Universitas Widya Husada	3	
<b>Total Subjek</b>	<b>50</b>	

## B. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Perhitungan validitas item untuk skala stres akademik dan kontrol diri menggunakan teknik korelasi *Product Moment*, sedangkan untuk perhitungan reliabilitas masing-masing variabel menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Hasil analisis validitas dan reliabilitas alat ukur yang dibuat adalah sebagai berikut:

### 1. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Akademik

Hasil uji validitas skala stres akademik dengan taraf signifikan jumlah subjek 50 orang yaitu 0,273 yang terdiri dari 16 item, diperoleh 15 item valid dan satu item gugur dengan koefisien korelasi antara 0,278 sampai 0,60. Hasil uji reliabilitas diperoleh Alpha sebesar 0,793 yang berarti skala ini memiliki reliabilitas yang baik untuk mengukur stres akademik. Perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran C-1. Sebaran item valid atau gugur dapat dilihat pada tabel 7.

**Tabel 7. Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Stres Akademik**

Gejala	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah Item
			valid
Reaksi fisik	1, 5	9, 13	4
Reaksi kognitif	2, 6	10, 14	4
Reaksi Emosi	3, 7	11, 15	4
Reaksi Perilaku	4, 8	12, 16*	3
<b>Total Item</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>15</b>

Keterangan :

Dengan (\*) : item yang gugur atau tidak valid.

## 2. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kontrol Diri

Hasil uji validitas skala kontrol diri dengan taraf signifikan jumlah subjek 50 orang yaitu 0,273 yang terdiri dari 18 item, diperoleh 18 item semua valid dengan koefisien korelasi antara 0,289 sampai 0,602. Hasil uji reliabilitas diperoleh Alpha sebesar 0,842 yang berarti skala ini memiliki reliabilitas yang baik untuk mengukur kontrol diri. Perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran C-2. Sebaran item valid atau gugur dapat dilihat pada tabel 8.

**Tabel 8. Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Kontrol Diri**

<b>Aspek Kontrol Diri</b>		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	<b>Jumlah Item Valid</b>
Kemampuan perilaku	mengontrol	1, 7, 15	4, 10, 16	6
Kemampuan kognitif	mengontrol	2, 8, 14	5, 11, 17	6
Kemampuan keputusan	mengontrol	3, 9, 13	6, 12, 18	6
<b>Total Item</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	<b>18</b>



## C. Hasil Penelitian

### 1. Uji Asumsi

Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu peneliti melakukan uji asumsi. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Uji asumsi ini dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran item normal atau tidak, linier atau tidak ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung.

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas penelitian ini menggunakan uji non-parametrik Kolmogorov-Smirnov (K-S). Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan hasil  $K-SZ = 0,105$  dengan  $p > 0,05$  yang berarti bahwa distribusi penyebaran normal. Hasil uji normalitas selengkapnya dapat dilihat pada lampiran D-1. Hasil uji normalitas dengan histogram dapat dilihat pada lampiran D-2, dan uji normalitas dengan P-P Plot dapat dilihat pada lampiran D-3.

#### b. Uji Linieritas

Hasil uji linieritas menunjukkan adanya korelasi yang linier antara variabel frekuensi merokok pada mahasiswi dengan stres akademik, ini dibuktikan dengan hasil perhitungan  $F_{linier} = 0,618$  dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0,01$ ), yang berarti terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas stres akademik dan variabel tergantung frekuensi merokok pada mahasiswi.

Hasil uji linieritas menunjukkan adanya korelasi yang linier antara variabel frekuensi merokok pada mahasiswi dengan kontrol diri, ini dibuktikan dengan hasil perhitungan  $F_{linier} = 0,744$  dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0,01$ ),

yang berarti terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas kontrol diri dan variabel tergantung frekuensi merokok pada mahasiswi. Perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran D-4

## 2. Multikolinieritas

Untuk mendeteksi terjadinya multikolinieritas dilakukan dengan melihat apakah nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) tidak lebih besar dari 10, maka terbebas dari multikolinieritas. Dalam pengujian dengan uji multikolinieritas didapat hasil nilai (VIF)  $1,418 < 10$  maka variabel stres akademik dan variabel kontrol diri tidak terjadi multikolinieritas karena hasilnya lebih kecil dari 10. Perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran E-1.

## D. Uji Hipotesis

### 1. Uji Koefisien Determinasi (Uji $R^2$ )

Uji  $R^2$  digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menjelaskan variasi variabel dependen. Dalam penelitian ini koefisien determinasi menggunakan nilai adjusted  $R^2$  (*R Square*).

Dari hasil uji  $R^2$ , diperoleh nilai adjusted  $R^2$  sebesar 0,644 atau 64,4%. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi merokok pada mahasiswi dapat dijelaskan sebesar 64,4% oleh variabel bebas yaitu stres akademik dan kontrol diri. Sedangkan 35,6% frekuensi merokok pada mahasiswi dijelaskan oleh variabel-

variabel diluar variabel bebas penelitian ini. Perhitungan untuk uji  $R^2$  selengkapnya dapat dilihat pada lampiran F-2

## 2. Analisis Linier Berganda (Hipotesis Mayor)

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah model regresi berganda. Analisis regresi linier berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh antara dua atau lebih variabel independen dengan variabel dependen. Perhitungan model regresi linier berganda dilakukan menggunakan program *SPSS for Windows Release 22.0*. Hasil pengujian pengaruh variabel bebas (stres akademik dan kontrol diri) terhadap variabel tergantung ( frekuensi merokok pada mahasiswi ), dengan menggunakan uji regresi linier berganda diperoleh nilai  $R = 0,803$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ),  $R$  bernilai positif artinya ada hubungan yang kuat antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran F-3.

Berdasarkan hasil pengujian juga dikembangkan model persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + bX_1 + bX_2 + e$$

$$Y = 29,266 + 0,237 - 0,481 + e$$

Dari persamaan regresi di atas, maka dapat diuraikan sebagai berikut :

Nilai koefisien regresi variabel  $X_1$  sebesar 0,237 dengan nilai positif. Hal ini berarti bahwa setiap peningkatan stres akademik sebesar 1 kali maka frekuensi merokok pada mahasiswi akan meningkat sebesar 0,237 dengan asumsi

variabel yang lain konstan. Koefisien bernilai positif berarti bahwa arah hubungan variabel X1 terhadap Y searah yang dimana apabila variabel X1 naik maka variabel Y naik.

Nilai koefisien regresi variabel X2 sebesar -0,481 dengan nilai negatif. Hal ini berarti bahwa setiap peningkatan kontrol diri sebesar 1 kali maka frekuensi merokok pada mahasiswi akan menurun sebesar -0,481 dengan asumsi variabel yang lain konstan. Koefisien bernilai negatif berarti bahwa arah hubungan variabel X2 terhadap Y tidak searah yang dimana apabila variabel X2 naik maka variabel Y turun, begitu juga sebaliknya jika variabel X2 turun maka variabel Y naik.

### 3. Uji Korelasi (Hipotesis Minor)

Uji hipotesis minor dibantu dengan menggunakan program komputer *Statistical Packages for Social Sciences versi 22.0 for Windows*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi *Product Moment* antara stres akademik dengan frekuensi merokok pada mahasiswi diperoleh  $r_{xy} = 0,567$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif sangat signifikan antara stres akademik dengan frekuensi merokok pada mahasiswi. Semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi frekuensi merokok pada mahasiswi, dan sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin rendah perilaku merokok pada mahasiswi.

Analisis data antara kontrol diri dengan frekuensi merokok pada mahasiswi diperoleh  $r_{xy} = -0,785$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif sangat signifikan antara kontrol diri dengan frekuensi merokok pada mahasiswi. Semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah frekuensi merokok pada mahasiswi, dan sebaliknya semakin rendah tingkat kontrol diri maka semakin tinggi frekuensi merokok pada mahasiswi. Dengan demikian hipotesis yang diajukan peneliti diterima. Hasil uji hipotesis selengkapnya dapat dilihat pada lampiran F-4.

#### **E. Pembahasan**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan kontrol diri dengan frekuensi merokok pada mahasiswi.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa variabel stres akademik dan variabel kontrol diri secara bersama-sama dapat memprediksi variabel frekuensi merokok pada mahasiswi, dimana terdapat hubungan antara stres akademik dan kontrol diri dengan frekuensi merokok pada mahasiswi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

Hasil analisis yang telah dilakukan juga menunjukkan bahwa penelitian ini membuktikan adanya hubungan yang positif antara stres akademik dengan frekuensi merokok pada mahasiswi, dan hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan frekuensi merokok pada mahasiswi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa



hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Rata-rata jumlah batang rokok yang dihisap mahasiswi adalah 17 batang dalam seharinya. Hasil penelitian terhadap variabel stres akademik diketahui bahwa stres akademik pada mahasiswi di Kota Semarang yang masuk pada kategori stres akademik rendah yaitu 2% sebanyak 1 responden, kategori sedang yaitu 70% sebanyak 35 responden, dan kategori stres akademik tinggi 28% sebanyak 14 responden. Variabel kontrol diri para mahasiswi di Kota Semarang menunjukkan mahasiswi dengan kategori kontrol diri rendah yaitu 8% sebanyak 4 responden, kategori kontrol diri sedang 72% sebanyak 36 responden dan kategori kontrol diri tinggi 20% sebanyak 10 responden. Untuk perhitungan kategorisasi dapat dilihat pada lampiran G.

Analisis membuktikan bahwa stres akademik berpengaruh positif terhadap frekuensi merokok pada mahasiswi. Stres yang dirasakan berhubungan positif dengan keterikatan diri terhadap nikotin pada perokok, efek yang lebih kuat terlihat pada wanita daripada pria, kecemasan, gejala fisik dan hal yang menyerupai respon terhadap stres dapat menjadi pemicu meningkatnya keinginan untuk merokok (Richars, Stipelman, Bornovalova, Daughters & Lejuez, 2011).

Slopen, Kontos, Ryff, Ayanian, Albert & Williams (2013), menyatakan bahwa individu dengan stres yang lebih tinggi cenderung memiliki perilaku merokok yang tinggi, kekurangan nikotin dapat menyebabkan stres yang dirasakan lebih. Stres dapat mengarahkan keinginan untuk merokok dan meningkatkan nilai penghargaan diri (Childs dan de Wit, 2010).

Dupon, Reynaud, & Aubin (2012), mengatakan bahwa dalam penelitian yang dilakukan, menemukan hasil bahwa stres yang dirasakan memiliki hubungan yang kuat dengan nikotin terlihat lebih tinggi pada wanita daripada pria. Semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin tinggi frekuensi merokok pada mahasiswa (Hanifiyah, 2017).

Analisis juga membuktikan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif terhadap frekuensi merokok pada mahasiswi. Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengubah atau mengarahkan respon diri, mencegah atau menahan diri dari perilaku yang tidak diinginkan. Mahasiswi dengan kontrol diri tinggi pada umumnya dapat menekan dorongan-dorongan dalam dirinya, sehingga dapat menekan frekuensi merokoknya tetap rendah. Sebaliknya mahasiswi dengan kontrol diri rendah terikat dengan dorongan-dorongan untuk merokok sehingga frekuensi merokoknya meningkat, tanpa banyak melihat dampak negatif yang ditimbulkan.

Moffit, Arseneault, Belsky, Dickson, Hancox dan Harrington (2011), menjelaskan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dan penurunan perilaku merokok, kontrol diri tidak hanya terkait dengan merokok tetapi juga dapat membentuk bagaimana tingkat konsumsi tembakau perokok tersebut. Ray (dalam, Rukmy, Dwirahayu, & Andayani, 2018), mengatakan merokok merugikan kesehatan bagi pengguna maupun perokok pasif. Jika seseorang tidak mampu mengontrol dirinya dengan baik, maka dia juga tidak mempedulikan kesehatannya maupun orang lain. Perilaku merokoknya akan meningkat ketika ia tidak mampu menahan dorongan-dorongan tersebut karena memiliki kontrol diri yang rendah.

Ramdani (2016), dalam penelitiannya mengatakan bahwa individu dengan kontrol diri tinggi memiliki perilaku merokok yang rendah, hal ini menunjukkan bahwa individu mampu mengatur sendiri tingkah laku yang dimiliki, mengendalikan dirinya dari dorongan-dorongan sehingga akan meminimalisir perilaku merokoknya. Kontrol diri juga berperan penting dalam usaha mengurangi perilaku merokok, sebab seseorang yang gagal dalam menghambat dorongan, dan tidak mampu menahan godaan untuk merokok akan memiliki kemungkinan kembali merokok (Muraven, 2010).

